

Pharmacy PRN Newsletter

ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 กุมภาพันธ์ 2562

PM2.5

ตั้งแต่ช่วงต้นปีพ.ศ. 2562 มีข่าวฝุ่นละออง มลภาวะทางอากาศในหลายจังหวัดของประเทศไทยที่เข้าสู่ขั้นวิกฤติ โดยเฉพาะ “PM2.5” ที่กำลังเป็นกระแสอย่างมาก และทำให้ประชาชนวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ แท้ที่จริงแล้ว PM2.5 คืออะไร มาจากไหน มีผลกระทบหรืออันตรายต่อเราอย่างไร และเราจะมีวิธีหลีกเลี่ยงหรือป้องกันตัวเองอย่างไรบ้าง บทความนี้มีคำตอบค่ะ

PM2.5 คืออะไร ?

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) คือฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนขนจมูกของมนุษย์ไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ เข้าไปถึงถุงลมในปอด บางส่วนสามารถเล็ดรอดผ่านผนังถุงลมแล้วผ่านเส้นเลือดฝอยเข้าสู่กระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายของเราได้ โดยทำให้เกิดผลร้ายที่สำคัญ 3 ประการคือ

- ทำให้คนที่มีโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ ทั้งโรคหอบหืดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง
- ทำให้คนที่มีโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ
- ในระยะยาวส่งผลให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง จนอาจทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง และอาจมีส่วนทำให้เกิดมะเร็งปอดได้เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ PM 2.5 ยังเป็นพาหะนำสารอื่น เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก ไฮโดรคาร์บอน และสารก่อมะเร็งจำนวนมากเข้ามาด้วย โดยในปี พ.ศ.2556 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดให้ PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง

สาเหตุที่ทำให้เกิด PM2.5

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจาก 2 แหล่งกำเนิดใหญ่ๆ คือ แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต และการรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ และออกไซด์ของไนโตรเจน รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่เป็นอันตราย เช่น สารปรอท แคดเมียม สารหนู และไฮโดรคาร์บอน เป็นต้น

เกณฑ์ดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย

ดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index : AQI) เป็นการรายงานข้อมูลคุณภาพอากาศ เพื่อให้ทราบถึงสถานการณ์มลพิษทางอากาศในแต่ละพื้นที่ว่าอยู่ในระดับใด มีผลกระทบต่อสุขภาพหรือไม่ โดยดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทยแบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

AQI	คุณภาพอากาศ	สีที่ใช้	ข้อความแจ้งเตือน
0 - 25	ดีมาก	ฟ้า	เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
26 - 50	ดี	เขียว	สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ
51 - 100	ปานกลาง	เหลือง	ประชาชนทั่วไป : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
101 - 200	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	ประชาชนทั่วไป : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์
201 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกอย่างหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์

แนวทางการป้องกัน

หากคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพขึ้นไป ควรหลีกเลี่ยง และลดระยะเวลาการอยู่ภายนอกอาคารบ้านเรือน หากจำเป็นก็ควรใส่หน้ากากที่สามารถป้องกัน PM2.5 ได้คือหน้ากาก N95 ถ้าอยู่ในอาคารที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ แนะนำให้พาเด็ก ผู้สูงอายุ และคนกลุ่มเสี่ยงไปอยู่พื้นที่ที่มีคุณภาพอากาศดีกว่า หรือพยายามใช้หน้ากากป้องกัน ส่วนอาคารที่มีเครื่องปรับอากาศอยู่แล้ว ควรเพิ่มการใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรอง PM2.5 ได้

คำถามร่วมสนทนและชิงรางวัล

หาก AQI เท่ากับ 189 แปลว่าคุณภาพอากาศเป็นอย่างไร อยู่ระดับสีใด และมีคำแนะนำสำหรับผู้ที่เป็โรคนุลงมโป่งพอง และพักอาศัยในบ้านที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศอย่างไรบ้าง

...กลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ็ดเสมียน...